Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

24/04/2026 11:13:21

JADŁOSPIS w dniach 26/04/2026 - 05/05/2026

DZIECI PODSTAWOWA P01

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze	
26/04/2026 Niedziela	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt (6) ketchup 25g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7) podw. pomidor 50g	jajko gotowane 1szt (3) wędzonka wieprzowa 40g (6) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p.n gruszka 1 szt	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2891** kcal **213** g **30** g **245** g **72** g **120** g **46** g **687** mg **4** g
27/04/2026 Poniedziałek	polędwica sopocka 40g (6) twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1) sałatka z fasolki szparagowej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną podw. koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	indyk w galarecie 50g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) rzodkiewka czerwona 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) p.n pomarańcza 200g	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2632** kcal **132** g **36** g **272** g **77** g **91** g **34** g **200** mg **2** g
28/04/2026 Wtorek	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) kiełbasa krakowska drob podsuszana 40g (6) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1)	zupa selerowa z makaronem 400g(1,9) bitka ze schabu wieprzowa duszona 90g (1) marchew oprószana z groszkiem 150g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw. bułka z szynką i serem żółtym 100g (1,7)	pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 60g szynka wieprzowa gotowana 40g ogórek konserwowy 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) p.n andruty 30g p.n mandarynka 200g	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2743** kcal **152** g **40** g **281** g **82** g **89** g **35** g **221** mg **4** g

29/04/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kakao bez cukru 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400g(1,9) pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g surówka ala colesław z olejem 150g (3,10) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną babka biszkoptowa 80g (1,3,7) podw. kiwi 1/2 szt	knedle z owocami 5 szt (1,3,7) szynka biała wp 40 g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) herbata z cytryną 300g p.n jabłko 1szt	Kalorie: **3315** kcal Białko: **157** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **456** g W tym cukry: **212** g Tłuszcze: **111** g Kw. tłusz. nas.: **40** g Cholesterol: **344** mg Sód: **3** g
30/04/2026 Czwartek	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podwieczorek : serek wiejski 1 szt z owocami (7) podwieczorek: ogórek zielony 50g	szynka drobiowa gotowana 40g twarożek z jogurtem 40g (7) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) p. n. gruszka 1 szt	Kalorie: **2184** kcal Białko: **152** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **267** g W tym cukry: **86** g Tłuszcze: **60** g Kw. tłusz. nas.: **23** g Cholesterol: **148** mg Sód: **3** g
01/05/2026 Piątek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6) twarożek z pietruszką 40g(7) rzodkiewka czerwona 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,9) pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 150g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną podw. serek twarożkowy 150g(7) podw. papryka świeża 50g	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) p. n. kiwi 1 szt	Kalorie: **2391** kcal Białko: **165** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **271** g W tym cukry: **81** g Tłuszcze: **68** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **333** mg Sód: **2** g
02/05/2026 Sobota	schab wędzony 40g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa ziemniaczana 400g(1,6,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną podw :kisiel owocowy z jabłkiem 200g	kartacze z mięsem 3 szt (1,3,7,12) kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 20 g(1) chleb pszenny 20g(1) p. n. jogurt naturalny 1szt(7) p. n. ogórek zielony 50g	Kalorie: **2656** kcal Białko: **156** g Błonnik: **25** g Węglowodany: **307** g W tym cukry: **114** g Tłuszcze: **92** g Kw. tłusz. nas.: **23** g Cholesterol: **213** mg Sód: **2** g

03/05/2026 Niedziela	kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt (6) ketchup 25g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z marchwi i jabłka 150g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw: jogurt owocowy b/c 1 szt(7)	jajko gotowane 1szt (3) szynka wieprzowa gotowana 40g ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p. n. banan 1szt	Kalorie: **2872** kcal Białko: **211** g Błonnik: **30** g Węglowodany: **259** g W tym cukry: **99** g Tłuszcze: **115** g Kw. tłusz. nas.: **43** g Cholesterol: **796** mg Sód: **4** g
04/05/2026 Poniedziałek	jajecznica 100g (3,7) polędwica sopocka 40g (6) twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g(1,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1) surówka ala colesław 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw. koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	knedle z owocami 5 szt (1,3,7) pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) p. n. bułka z szynką i serem żółtym 100g (1)	Kalorie: **3372** kcal Białko: **158** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **387** g W tym cukry: **131** g Tłuszcze: **126** g Kw. tłusz. nas.: **52** g Cholesterol: **688** mg Sód: **2** g
05/05/2026 Wtorek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,9) bitka z indyka duszona 80g (1) sałatka z buraczków i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw. papryka świeża 50g podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7)	wędzonka wieprzowa 40g (6) ser żółty 30 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) p. n. gruszka 1 szt	Kalorie: **2266** kcal Białko: **154** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **282** g W tym cukry: **98** g Tłuszcze: **70** g Kw. tłusz. nas.: **28** g Cholesterol: **189** mg Sód: **3** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2732** kcal	Tłuszcze:	**94** g
Białko:	**165** g	Kw. tłusz. nas.:	**36** g
Błonnik:	**33** g	Cholesterol:	**382** mg
Węglowodany:	**303** g	Sód:	**3** g
W tym cukry:	**105** g		

24/04/2026 11:13

/ D I E T E T Y K /